جلاء الأحزان:

بسم الله

بإذن الله هنبدأ دورة مكتوبة عن الوسواس والاكتئاب

هطرح لكم فيها نوع من العلاج الذاتي للوسواس المتعلق بالدين والطهارة والوسواس الجنسي ..وتحت الكلام ده الخوف والقلق المرضي ، وللاكتئاب وضمنه الحزن العارض والخنقة إياها دي =D

.

الدورة بالعامية

مش هقدر أنزلها في أي مكان غير الفيسبوك

الدورة للي مش قادرة تروح لطبيب نفسي لأي سبب وهتستفيد منها الي بتاخد علاج دوائي أو معرفي

.

أنا مش طبيبة نفسية ولا معالجة نفسية ولا إرشاد نفسي ولا الي هعمله له علاقة بعلم النفس ولا بالطب النفسي

الي هعمله هو شيء مستخرج بكامله من ديننا ومن العلوم الي اتعلمتها من ديننا

أيوة أنا قرأت حاجات في أساسها مش ديني وعادة العلوم بتتقاطع مع بعضها ...وعلوم الشريعة من أكثر العلوم التي اعتنت بالنفس فاعتمادي بالأساس على الي تعلمته من علوم الشريعة من عقيدة وأخلاق وأعمال قلوب وأمراض القلوب وفقه النفس ومدرسة ابن القيم النفسية ! أيوة متستغربوش ابن القيم مدرسة نفسية حقيقية

متستغربوش ومتسبقوش برفض ولا موافقة <3

فقط متابعة

.

سيرتي الذاتية الي تؤهلني أني أتكلم في هذا الأمر هو خبرة 8 سنوات في الاستشارات ...المتاح منه موجود على الأسك الي فتحته من 6 شهور فقط!

اتعاملت مع حالات وسواس واكتئاب وبفضل الله فيه منهم محققين إنجازات ممتازة بدون أي علاج دوائي أو إرشاد نفسي ...لكن للأسف أنا فرد والأعداد كثير والي بقدر أستمر معاه قليل !

مش متفرغة للعمل ده وبحاول فيه قدر استطاعتي ويمكن السبب الرئيسي أن أكتب الموضوع ده أني مش قادرة أتفرغ له ...وحابة الحالات يكون معاها شبكة تصطاد بيها مش مجرد أني أعطيها سمكة

.

#أشعر_بالراحة_بفضل_الرحمن

حلقة رقم 1

جلاء الأحزان

جلاء أحزانك كلها في توحيد المنان سبحانه ....منشورات صفحة من صفحات الفيسبوك

https://telegram.me/jalaa_ahzan

حلقة رقم 2.

#أشعر_بالراحة_بفضل_الرحمن

.

أسئلة شائعة

1- هل المسلم لا يمرض نفسيا؟

= المسلم يمرض نفسيا ويمرض جسديا

.

2- إذن الإيمان لا علاقة له بالمرض النفسي؟

= هذا يحتاج إلى توضيحات مهمة جدا أضعها في نقاط

.

* الإيمان بمعنى أن المسلم لا يمرض نفسيا ..مقابل أن الكافر يمرض نفسيا = هذا خطأ

المسلم والمؤمن يصاب بالمرض النفسي كما يصاب به الكافر

* الإيمان عامل مقاوم للمرض النفسي وعامل معالج للمرض النفسي وهذا هو محور العلاج الذاتي الذي نتناوله هنا بإذن الله سيأتي تفصيل كل ذلك

.

* نحن عندنا سوء فهم لعلاقة الإيمان بالمرض النفسي نابع من خلل في فهم الإيمان وخلل في فهم الابتلاء وخلل في فهم المرض النفسي وسأتي توضيح كل ذلك فإن جزء كبير من العلاج هو تصحيح هذه المفاهيم الي تجيب اكتئاب =D

3- هل المرض النفسي عقوبة؟

= نفس الخلل في مفهوم الابتلاء ومفهوم المرض النفسي ومفهوم الإيمان

هل المرض العضوي عقوبة؟

البلاء عامة إما لتنقية المؤمن من الشوائب والذنوب أو تربيته أو وسيلة لتكفير الذنب الذي لم تتب منه أو رفع درجات لدرجة لن يبلغها عملك!

أما للكافر فهو عذاب

فإذا فهمنا أن المسلم المؤمن يمرض نفسيا وبدنيا فنفهم أن المرض النفسي من جملة البلاءات التي خلقها الله في الدنيا اختبارا وامتحانا وتنقية وتربية ورفع درجة

إذن

أنت مؤمنة؟ أنت مؤمن؟فالمرض النفسي اذن من جملة البلاءات وعلينا فيها أعمال قلوب مثل ما علينا مع أي بلاء أعمال قلوب وجوارح من صبر واحتساب ..الخ وسيأتي بإذن الله

يتبع بإذن الله

جلاء الأحزان

جلاء أحزانك كلها في توحيد المنان سبحانه ....منشورات صفحة من صفحات الفيسبوك

https://telegram.me/jalaa_ahzan

حلقة رقم 3

#أشعر_بالراحة_بفضل_الرحمن

.

أسئلة شائعة

4- مفهوم أن الكافر يمرض نفسيا لأنه سيحيا معيشة ضنكا فكيف يمرض المؤمن نفسيا وقد وعده الله بالحياة الطيبة والسعادة في الدنيا (يشير السؤال إلى آية سورة طه وآية سورة النحل)

.

= هذا الجزم والحصر هو فهم خاطئ للآيتين أصلا

وأسطورة تتناقلها الألسن كنوع من الوعظ للحث على العمل الصالح وإظهار فضل أهل الإيمان على أهل الكفر والعصيان

وهي من الأساطير التي تؤدي للانتكاس والالحاد ..والمرض النفسي!

.

أ- فهم الآية بشكل صحيح

**آية سورة طه "ومن أعرض عن ذكري فإن له معيشة ضنكا ونحشره يوم القيامة أعمى"

تفسير الطبري:

http://quran.ksu.edu.sa/tafseer/tabary/sura20-aya124.html

ملخص:

الضنك الضيق

ثم ذكر الخلاف في تفسير محل هذا الضيق من العيش

فذكر أقوالا :

= أن ذلك في الآخرة / النار/ الزقوم

= أن ذلك في القبر يضيق عليهم

= أن ذلك في الدنيا المعيشة الحرام لأن الحرام ضيق وإن اتسع (هذا لا يعني التعاسة بالمناسبة!)

= أنه يرزق ويوسع له في معصيته (يعني عكس الي أنتم فاهمينه أصلا!)

= الضنك هو الرزق الخبيث والعمل السيء

= قيل لمعيشتهم في الدنيا ضنك وهو واسعة لأنها تشتد عليهم إن أنفقوها لعدم إيمانهم بالعائد الأخروي

ورجح القرطبي أنه عذاب القبر

.

**آية سورة النحل

تفسير القرطبي أوضح عبارة ورابطه

http://quran.ksu.edu.sa/tafseer/qortobi/sura16-aya97.html

ملخص:

ذكر أقوالا تفسيرا للحياة الطيبة

= الرزق الحلال (طبعا ممكن يكون قليل لكن الحلال طيب مش خبيث)

= القناعة

= توفيقه للطاعات

= الجنة

= حلاوة الطاعة (سيأتي تفصيلها)

= السعادة (إن صحت نسبتها لابن عباس فليست مقيدة بدنيا ولا آخرة)

= الرضا بالقدر - معرفة الله - تدبير الله له ..الخ

ورجح الطبري أنها القناعة

الخلاصة : ليس في الآية وعدا لأهل الإيمان بالخصوص بعدم الابتلاء في الدنيا ولا أنهم السعداء في الدنيا بالمعنى الدنيوي ولا أنهم يحصلون على سعادة الدنيا بأسباب الآخرة

.

ب- ذكر ابتلاء أهل الإيمان

= قصة الغلام والراهب المشهورة...أهل الإيمان كلهم قتلوا !

= قول النبي أنه يوعك كما يوعك الرجلين من المؤمنين رفعة وزيادة له

= قول النبي :"ما يصيب المؤمن من هم ولا وصب ولا حزن ولا أذى حتى الشوكة يشاكها إلا كفر الله بها خطاياه"

= قول النبي :"من يرد الله به خيرا يصب منه" ! وهو في البخاري

= قول النبي :"إن عظم الجزاء مع عظم البلاء"

وغير ذلك كثير

والمتأمل ي سير الأنبياء والصحابة والصالحين يجد أن عيشتهم فيها هموم وأحزان وبلايا كثيرة

والمرض النفسي من جملة البلاء

.

جـ - بيان أن البلاء لا يعني غضب الرب

إذا فهمنا أن البلاء تكفير سيئات أو رفعة درجات نفهم جيدا أن المبتلى ليس مغضوبا عليه

بل المخوف جدا أن يكون الإنسان عاص متبجح لا يتوب ولا يتفكر في حاله ...أو أن يكون كافرا والله يمد له من العطايا والدنيا فهذا استدراج نعوذ بالله منه

فلا تغتر من أحوال الدنيا فإنها خلقت اختبارا وبلاء

ولا تغتر برفعة الكفر والباطل والحرام بدرجاته ولا تستدل على صحة الشيء بنتيجة براقة ولا تستدل على سوء نفسك أو من حولك بنتيجة سيئة

فرب أشعث أغبر لو أقسم على الله لأبره

ويأتي النبي يوم القيامة ومعه الرجل والرجلين ويأتي ليس معه أحد

وبعث النار من كل ألف 999!

وأمة محمد في الناس كالشعرة البيضاء في الثور الأسود أو كالشعرة السوداء في الثور الأبيض!

.

فافهم معنى البلاء ومعنى الدنيا ومعنى المرض والصحة والألم

.

إذن :

- الضيق والكرب لا يعني أن المصاب بذلك ليس مؤمنا وأنه كافر أو مغضوب عليه

- لم يعدنا الله عز وجل بالجزاء في الدنيا بل الوعد للمؤمن بالجزاء في الآخرة

- ما نصاب به من بلايا هو رفعة درجات أو تكفير سيئات ..وكل ذلك خير للمؤمن

- البلاء لا يعني غضب الرب سبحانه بالضرورة بل قد يعني حبه للعبد وتربيته له أو اختباره ...وغير ذلك

.

لا شك أن للعمل الصالح لذة...لكن هل كل عمل صالح لم يشعر صاحبه باللذة يعني أن عمله مدخول؟

أسطورة وخرافة...يتبع بإذن الله

جلاء الأحزان

جلاء أحزانك كلها في توحيد المنان سبحانه ....منشورات صفحة من صفحات الفيسبوك

https://telegram.me/jalaa_ahzan

حلقة رقم 4

#أشعر_بالراحة_بفضل_الرحمن

.

أسئلة شائعة

5- هل العمل الصالح إن لم نشعر بلذته فنحن غير مؤمنين؟ والعمل محبط؟ ولم يقبل؟

مريض الاكتئاب لا يشعر بلذة! مريض الوسوسة لا يشم رائحة لذة الطاعة!

.

خطأ كبير

العمل الصالح محبوب لله تعالى

اللذة رزق من الله مثلها مثل بعض الكرامات

هل تعلم أن ابن تيمية ذكر أن الكرامات تقل عند الأشد إيمانا ولهذا كانت أقل في الصحابة ؟!

لماذا؟

لأنهم يستغنون بنور الإيمان

القصد أن اللذة والكرامة ليست من علامات الإيمان أو علامات قلة الإيمان

إنما هي أرزاق كالمال والصحة تثبت البعض وقد تفسد البعض والله أعلم بنا منا

.

لا تنتظري لذة الطاعة ولا تجعليها مقياسا على إيمانك والقبول وعدمه

اعملي الطاعة واستبشري واستحضري فضل الله عليك أن وفقك للطاعة أصلا وأتبعي الطاعة بحمد الله عليها وسؤاله العون

.

واعلمي أن الفتور هو طبيعة المؤمن أصلا لأن الذي لا يفتر عن عبادة الرحمن هم الملائكة ^_^

أما الإنسان فهو يفتر

ولكل عامل شرة ولكل شرة فترة كما قال النبي ..فاشترط أن تكون الفترة إلى سنته : يعني تحافظي على الواجب وتتركي المحرم وتأتي ما استطعتي من عمل صالح فإذا عادت الشرة انطلقتي وهكذا ...مع الاستمرار والصبر تزيد الشرات وتقل الفترات

وكما قال ابن القيم :"لابد من سنة النوم ورقاد الغفلة ولكن كن خفيف النوم فإن الحراس ينادون : دنا الصباح **!**"

يعني عادي افتري...بس خفي نومك

متخليش الفتور يضغط عليك فيزيد..أنت طبيعية خدي نفسك استراحة محارب وبعدين قومي كملي <3

يتبع بإذن الله

جلاء الأحزان

جلاء أحزانك كلها في توحيد المنان سبحانه ....منشورات صفحة من صفحات الفيسبوك

https://telegram.me/jalaa_ahzan

جلاء الأحزان:

حلقة رقم 5

#أشعر_بالراحة_بفضل_الرحمن

.

أسئلة شائعة

6- هل الشيطان له علاقة بالمرض النفسي؟

نعم جزما بالتأكيد فور شور =D

متقوليليش أصل السيروتونين والأبحاث الجينية بتقول ... حبيبتي العين بتؤثر في الجسم بمرض عضوي والشيطان بيأثر في الجسم بمرض عضوي

أه والله

شوفي كدة:

قال تعالى :"واذكر عبدنا أيوب إذ نادى ربه أني مسني الشيطان بنصب وعذاب"

كلنا عارفين أنه كان مريضا في جسده

.

وحديث العثرة المشهور لما تعثرت دابة النبي وكان أحد الصحابة رديفه فقال تعس الشيطان فنهاه النبي وقال له قل بسم الله فإنك إن فعلت تصاغر حتى يكون مثل الذبابة

.

يعني الشيطان كان سبب عثرة الدابة

.

وأصلا أصلا أصلا شغلة الشيطان : الوسوسة

وحديث نفسك وطريقة إدارته هو أول أول أسباب الاكتئاب والوسواس القهري

.

ازاي بقى والسيروتونين ووو

أنا مش بنكر أنه فيه أثر على الجسم للمرض النفسي وأن بعض الناس بتصاب بالمرض النفسي أكثر من البعض أصلا سيأتي أسباب المرض النفسي في السؤال التالي إن شاء الله

لكن حضرة الطبيب..حضرة المعالج!

قف عند حدك

أنت حدك تحليل وشوية تجارب...أما الغيب فلا تجزم بما يناقض الشرع

ولا تقل بمادية بحتة ..كيف يؤثر الشيطان في المرض النفسي والعضوي؟

فإنك وأنا وكلنا لا نعرف أصلا كيف يوسوس الشيطان ولا كيف لا نراه وهو مخلوق من نار! ولا كيف يتمثل في شكل بشر!

.

ثم يا سادة كم من مريض تناول الدواء فلم يشفى!

وكم من مريض اغتسل القرآن أو رقى نفسه أو رقاه صالح فشفي !

والعكس كذلك

بل من المرضى من يشفى بالإيحاء! وبغير دواء! ومنهم من يشفى بدواء لمرض آخر!!

الأمور ليست مادية بحتة هكذا وحسب

الأمر أكبر من ذلك

وحتى المنصفين من الأطباء يعرفون أنه السعادة والرضا والحب والوسواس والمشاعر كلها تغير وتؤثر وتتأثر بكيمياء المخ لا شك

وبدون طبيب أصلا نحن نعرف أن مريض الجسد يتأثر مرضه بالحالة النفسية ونفسيته بحالته الجسدية

لكن يجزمون أن الأمر ليس كما يتم في رجل آلي ولا جهاز كمبيوتر...ولاتزال الدراسات عاجزة وكثير منها ظني وتخرصات وقائم على احتمالات وتنظيرات

.

الخلاصة:

الشيطان يؤثر في المرض النفسي

يتبع بإذن الله.

جلاء الأحزان

جلاء أحزانك كلها في توحيد المنان سبحانه ....منشورات صفحة من صفحات الفيسبوك

https://telegram.me/jalaa_ahzan

جلاء الأحزان:

حلقة رقم 6

#أشعر_بالراحة_بفضل_الرحمن

.

أسئلة شائعة

.

لماذا لم تكن الامراض النفسية متفشية في الصحابة كما نرى أحوالنا اليوم؟

.

= هذا يحتاج إلى فهم المرض النفسي وفهم الإيمان

أولا لنفهم المرض النفسي

خلاص احنا جزمنا واتفقنا أن الشيطان له دور

أيه بقى المرض النفسي وسببه عشان نفهم ليه فيه فرق بينا وبين الصحابة؟

المرض النفسي عضوي/ مجتمعي/ نفسي

واحد بيغلب اه لكن اسباب المرض النفسي بتنتج عن تفاعل بين الثلاثة

وفيه انواع من المرض النفسي سببها عضوي فقط على سبيل تغليب السبب المباشر لكن مش كل مرض نفسي سببه عضوي فقط

خشونة العيشة والمجتمع والتربية والتعامل مع المتغيرات يعني اضرب لك مثال

اهل غزة الضرب شغال ...كيف نفسيتهم؟ بمب وحديد..الغالب فيهم

لذلك عوامل : منها خشونة العيش مع عزة النفس والشعور بأنها قضية عامة محط اهتمام المسلمين الحقيقيين وعوامل كثير جدا لمن تأمل !

بخلاف المجتمعات الأخرى

الايمان وطبيعة المجتمع من العوامل المؤثرة

خشونة العيش والتربية ووضع مجتمعهم

الصحابة لو اصابهم حزن او قلق او ابتلاء...يفزع للصلاة

طب احنا؟ نهرب من الصلاة ونسرح في الصلاة ...جعلت قرة عيونهم في الصلاة واحنا نفتر ونتعب من الصلاة فطبيعي مقاومتهم أعلى من مقاومتنا

وضيفي لده طبيعة العيشة والعزة والأنفة ..وأعمال قلوب وأخلاقيات كثيرة تعتبر عوامل أصلا وقائية من المرض النفسي

طبيعي نفس زي نفوسنا اضعف واكثر عرضة للمرض النفسي بكل العادات والسلوكيات المضطربة والمجتمع المقهور

بلاش طيب

دي الفلاحة الي بتنزل الحقل وتعمل وتشيل وتحط اكتئاب الحمل عندها غير اكتئاب الحمل عند الي زينا من اهل المدن

دي واحدة شايفة خضرة واكلها صحي وخشونة العيشة غيرنا بتخلي النفسية اقوى...وممكن تتعب نفسيا..اه..بس نسبة ده بالنسبة لاهل المدن ايه؟

وهكذا

يبقى فرق المجتمع فرق السمو الروحي والايمان المختلف ..احنا يابنتي مش متحملين حد يقولنا ان المرض النفسي متعلق بالايمان ونفزع وندافع ونعترض باعتبار أنها تهمة لنا ...وده غلط

.

اصلا مفهوم الايمان مختل فاكرين الايمان كتلة واحدة يا مؤمنين زي الملايكة يا كفرة زي ابو لهب...غلط

الايمان درجاااات وكلنا احنا المسلمين المؤمنين الموحدين عندنا خلل في الايمان في واجبات الايمان في كمالات الايمان...كل واحد عنده خلل بمقدار ..مش كفر لكن نوع نقصان وضعف وده هو مدخل أي مرض نفسي أصلا وده السؤال الجاي إن شاء الله

وطبيعة الايمان مختلفة كمان طبعا وده يخلينا اكثر عرضة للمرض النفسي....وتصحيخ المفاهيم الدينية من اهم اساليب الوقاية والعلاج ...تقوية القلب بالله وعمله الصحيح سبب من اسباب العلاج النفسي...بس ده له طريقة الي هي هنستخدمها بإذن الله

الموضوع مش أني أقول نصلي زيادة فالوسواس يروح لا

محتاجين نفهم علاقة "طبيعة الإيمان" بالمرض النفسي وأصلا قبلها نفهم يعني أيه إيمان أصلا

يتبع بإذن الله

جلاء الأحزان

جلاء أحزانك كلها في توحيد المنان سبحانه ....منشورات صفحة من صفحات الفيسبوك

https://telegram.me/jalaa_ahzan

جلاء الأحزان:

حلقة رقم 7

#أشعر_بالراحة_بفضل_الرحمن

.

أسئلة شائعة

.

-8

الإيمان والمرض النفسي

= ايه هو الإيمان؟

الإيمان قول وعمل

قول قلب - عمل قلب - قول لسان- عمل جوارح

قول القلب = التصديق

بيجي الشيطان يشكك في قول قلبك

يقولك أنت مش مصدقة أنت مش مؤمنة

كلنا بنمر بالمرحلة دي في لحظة من اللحظات

فيه ناس بتقع في الوسواس القهري ويزيد ويجننها

وناس بيجيلها اكتئاب

وناس بتكبر دماغها وتقولك أيه الهبل ده ...دول هم الي بيعدوا القنطرة D=

الصحابة الي راحوا للنبي وشكوله أنهم يجدوا ما يتعاظم عليه قولهم

قال لهم :"أوقد وجدتموه؟ هذا محض إيمان أو هذا صريح الإيمان"

.

القنطرة الي بعدها

يجيلك في عمل قلبك

أنت مرائية أنت منافقة أنت حسودة أنت متكبرة أنت كل التهم الي تجيب اكتئاب ووسواس D=

ناس يجيلها وسوسة لدرجة أنها تسيب العمل

ناس يجيلها اكتئاب

ناس تقولك لا أيه الهبل ده ...دول الي بيعدوا القنطرة دي D=

لاحظي أنا لسة مش بشرح العلاج ^_^ هيجي بإذن الله

.

يجيلك الشيطان في قول اللسان وعمل الجوارح

مغسلتيش رجلك كويس في الوضوء

النجاسة

أبواب الطهارة كلها بقى

العمل ده باطل / غير صحيح ...عيدي !

وهكذا

ناس يجيلها اكتئاب وناس يجيلها وسوسة ويسيبوا العمل

وناس تقولك أيه الهبل ده ...دول الي بيعدوا القنطرة =D

يبقى أدي أول تعلق بين الإيمان والمرض النفسي

========

علاقة ثانية

عمرك في حياتك شفتي واحدة موسوسة عايشة مع ربنا بالحب والرجاااااء وعندها خشية وحياء يمنعوها من المعصية لكن مغلبة جانب الرجاء والمحبة؟؟

الجواب لا ^_^

الغالب الموسوسة بتكون من الي عندها خلل في الرجاء والمحبة

بتكون مغلبة جانب الخوف لدرجة أنها ..بتوسوس أو تكتئب أو كلاهما

.

فده علاقة تانية وهي هنسميها علاقة طبيعة إيمانك بالمرض النفسي

يدخل فيها طبيعة الأعمال الصالحة الي بتعمليها

الي طبيعة إيمانه في الأعمال أنه يساعد الناس ويجري على حوائجهم غير الي طبيعته بيصوم كثير غير الي طبيعته بيصلي كثير غير الي طبيعته بيطلب العلم كثير

كل واحد فيهم أكثر عرضة لإصابة غير التاني وأكثر مقاومة لمرض معين أكثر من التاني

يبقى المرض النفسي متعلق بالإيمان مش بالمفهوم الغلط أنه المؤمن لا يمرض أو أن الي بيمرض نفسيا ضعيف الإيمان

لا خالص لكن من ناحية مداخل الشيطان من قول القلب وعمله وأعمال الجوارح

ومن ناحية تأثير طبيعة الإيمان الي أنت بتختاريه في نفسيتك

يعني طبيعي الي بيساعد الناس بيكون عنده مقاومة أكبر للاكتئاب

وأن فيه ناس لما بتصوم ممكن يجيلها وسواس قهري بسبب تأثير الصوم في الجسم ونقص المعادن والموصلات العصبية بسبب الصوم ومتقوليليش صوموا تصحوا هو حديث ضعيف ..والصوم بيضعف البدن عادي يعني... وسيأتي في الوسواس الجنسي للنساء بالذات أنه الموضوع ده مشكل بخلاف الصوم للشباب الي عندهم شهوة زيادة

.

========

كمان علاقة

تأملي في الجملة دي كدة من فضلك

الي بيكظم غيظه بعمل قلب صحيح مش هيجيله كبت ولا حالة نفسية ... لكن الي بيكتم غيظه بطريقة غير الي رسمها الشرع قلبا وقالبا هيجيله كبت وانفجار ومرض نفسي

الي بيصبر على حزن معين بعمل قلب صخيح ومفهوم الابتلاء والدنيا والقدر عنده مظبوط مش هيجيله مرض نفسي ولا هيمر بحالة عدم اتزان الا بمقدار الخلل عنده في المفاهيم الشرعية..وطبعا في الواقع احنا عندنا خلل كثير ..عادي طبيعي نهتم بتصجيح الخلل بس بدون ياس من رحمة ربنا

.والي هيجزع وينهار ويجيله انهيار عصبي او عدم اتزان او اي حاجة نتيجة حزن او ابتلاء مش معناه انه كافر لكن الدنيا مش ابيض واسود...مش كفر وايمان بس ....

الايمان درجاااات ومفاهيم... الايمان الوان وانواع بعدد اعمال القلب والجوارح وحتى التصديق واليقين درجاات..وكل انسان له نصيب من الايمان وطبيعة ايمان بقدر الغالب عليه من العمل القلبي او عمل الجوارح وطبيعة ذلك وتاثيره

التوبة والشعور بالندم وتأنيب الضمير لما يكون صح بيؤدي للعمل الصالح والحماسة ..لكن لما يكون جلد ذات وسوط الشيطان (سوط = كرباج) الي بيضربك بيه عشان يحطمك عن العمل تماما

وهكذا كثير أعمال قلوب بنسيء فيها

زي أعمال الجوارح كثير من فخ الشيطان أنه يفتح لك أبواب الخيييير فتعجزي عنها كلها

وابن القيم له في آخر كتاب الروح شيء ولا الخيااااااال أهم جزئية فيه أنه بين أن وسوسة الملك تزيد من عملك ويأنس قلبك لكن وسوسة الشيطان يقعدك عن العمل

.

فنفهم أنه أحيانا بنظن أننا بنأتي بعمل القلب صح ...واحنا غلط فيتسبب في مرض نفسي واحنا فاكرين أننا محسنين وبنعمل العمل الصالح فازاااي جالنا المرض؟

العاقل يرمي الغلط على نفسه

الي مش عاقل يقولك الدين بيجيب مرض نفسي

.

=========

علاقة كمان متعلقة بالسابقة

القفز على مراتب الترقي في الإيمان ممكن يسبب مرض نفسي!

يعني مثلا ...فيه حق لي عند حد ...حقي شرعا أني أخده ...فيه مرتبة أنه أعفو ...مرتبة أني أحسن للي ظلمني (طبعا الكلام على ظلم شخصي وحاجات دنيوية مثلا)

يجي حد يلح عليك أو نفسك تلح عليك أنك ت

عملي الأعلى ..

.بس مستواك = أنك تاخدي حقك

فلما تعملي الي أعلى منك ...يجي الاكتئاب والوسواس!

مثال تاني

مستواك تصلي ركعتين قيام

تقومي أنت تدبي 20 ركعة!

متقدريش تكملي

فيجيلك اكتئاب أو وسواس (دي أمثلة تدل على طريقة حياتك أصلا) ..أيه العلاقة؟ لأن حضرتك عرضتي نفسك لإحباط مستمر وتأنيب وجلد ذات

النفس محتاجة تربية وللأسف الموضوع ده محدش بياخد باله منه ومنه بيحصل الانتكاس والاكتئاب والوسوسة للي ميلقيش حد يصلح له طريقه حقيقة

يتبع بإذن الرحمن

جلاء الأحزان

جلاء أحزانك كلها في توحيد المنان سبحانه ....منشورات صفحة من صفحات الفيسبوك

https://telegram.me/jalaa_ahzan

سلسلة علاج الوساوس والاكتئاب

#أشعر_بالراحة_بفضل_الرحمن

الحلقة 8

.

أسئلة شائعة !

= احنا قلنا أن المرض النفسي مش ناتج عن كفر ولا أن المؤمن لا يمرض نفسيا في مقابل أن الكافر هو الي بيمرض نفسيا ..وقلنا أن الإيمان متعلق كعامل مقاوم وكعامل معالج للمرض النفسي

طب سؤال هل المرض النفسي ناتج عن "نقص إيمان" بمعنى أن المريض نفسيا أقل إيمانا جزما من الي مش مريض نفسيا؟؟

وهل المرض النفسي بيسبب أن الإيمان ينقص؟

.

جواب:

* هو الي قرأ بعناية المفروض يكون عنده إجابة بس خلينا نعيد كنوع من المراجعة السريعة:

1- قسمة كافر بيمرض ومؤمن لا يمرض = غلط

وقسمة عالي الإيمان لا يمرض وناقص الإيمان لا يمرض = غلط

.

ممكن يكون الإنسان عالي الإيمان ويمرض

واحنا قلنا الصحابة مكنش متفشي فيهم المرض النفسي زينا للفرق الشاسع في طبيعة المجتمع وبيعة الإيمان والظروف وطريقة التعامل مع المرض النفسي

لكن كان بعضهم عنده وسواس مثلا

.

لأن طبيعة الإيمان بتفرق

والمقصود بطبيعة الإيمان زي ما شرحنا في حلقة رقم 7 أن الإيمان أعمال كثير ظاهرة وباطنة واعتقادات كثير ظاهرة وباطنة ..فلو طبيعة إيمانك تميل للخوف مثلا أكثر من الرجاء ده ممكن يكون سبب من أسباب الوسواس القهري في الطهارة مثلا ...

وقلنا أن الي إيمانه مثلا معتمد أكثر على التعاون مع الناس وخدمتهم (ماهو ده عمل صالح من الإيمان) بيكون نوعية عمله الإيماني ده نوع مقاومة عالية للوسواس والاكتئاب

وأنه ممكن الصيام لبعض الناس يسبب وسوسة! رغم أن عمل إيماني

وهكذا

.

الأسباب كثير بس الي عاوزة أوصلهولك أن أنت ممكن تكوني بتعملي أعمال كثير من أعمال الإيمان وتصابي بالوسواس ...ومن العلاج (مش كل العلاج بس من العلاج) في الحالات دي أنك تضبطي العمل الإيماني وده الي هنقوله في وسائل العلاج بإذن الله

وده غير اللبس في مفاهيم شرعية كثير محتاجين نصححها

.

ثم كون الشيطان له علاقة بالمرض النفسي فده يخليك تفهمي أن المرض النفسي مش للي عندهم نقص إيمان وبس

لهذا قال النبي للموسوسين في إيمانهم لما اشتكوله إنا نجد في صدورنا ما يتعاظم علينا قوله ..فقال لهم : أوقد وجدتموه حقا هذا محض إيمان أو هذا صريح إيمان

.

=طيب

ننتقل للسؤال المهم :

هل المرض النفسي بيقلل الإيمان؟

طيب خلينا نقول : هل المرض العضوي بيقلل الإيمان؟

الجواب

بيقلله للناس وبيكون زيادة لناس

بيقلله للي يتسخط ويبعد

وبيزود الإيمان للي يحتسب ويصبر ويرضى وياخد بأسباب الشفاء ويدعي ويتأمل حكمة ربنا ويرجو ثواب الله ويحاول يعمل الي يقدر عليه من عبادات ويستغفر الله مما عجز عنه ..وهكذا

.

يتبع بإذن الله بوسائل العلاج المقترحة

جلاء الأحزان

جلاء أحزانك كلها في توحيد المنان سبحانه ....منشورات صفحة من صفحات الفيسبوك

https://telegram.me/jalaa_ahzan

سلسلة علاج الوساوس والاكتئاب

#أشعر_بالراحة_بفضل_الرحمن

الحلقة 9

وسائل مقترحة للعلاج

.

بكرر الي قلته أول حلقة للتذكير:

= الدورة أصلا للي مش قادرة تروح لطبيبة لأي سبب

= الي بتروح لطبيبة وبتاخد دوا أو علاج سلوكي : متقطعيش ..استفيدي من الدورة

= أزود على أول حلقة:

أنا اختصرت في الي فات =D

فالي عندها سؤال أو فيه شيء مش واضح أو ملتبس قوليه الله يكرمك

.

أول خطوات العلاج:

الاحتساب

.

أنت متخيلة أن ده ابتلاء زي أي ابتلاء؟

وأن أنت لك أجر!

تخيلي

أنت عارفة كويس حجم الألم الي أنت عايشة فيه ...جحيم !

متخيلة لو احتسبتي ورجوت الأجر من صبرك واحتسابك وسعيتي للعلاج أنك كدة بتجمعي حسنات يمكن لو بتقيمي وتصومي مش هتجمعيها!

أنا عاوزاك تقرأي كدة أحاديث الصبر وأجر أهل البلاء

بس الله يكرمك متتمنيش البلاء بعدها =D

والي مش مريض ميتمناش البلاء

أنا عاوزاك تحتسبي

يكون عندك الشعور الجميل ده الي بين العبد وربه أن ربنا كبير وأنه هو اللي خلقنا وأنه هو سبحانه إذا ابتلى العبد المؤمن فزيادة له في دينه وأجره

عاوزاك تستحضري قول النبي:"حتى الشوكة يشاكها"

يعني شكة الدبوس الي مش بناخد بالنا منها دي مأجورة عليها

فما بالك بالألم الي أنت عايشة فيه؟

احتسبي وابتهجي وأنت عيون قلبك على الآخرة

أنت عارفة أن الشيطان بيحزنك وبيضايقك بأفكار غلط عشان يزود لك الاكتئاب والوسوسة ويخوفك ويقلقك

احتسبي ولا تجعلي للشيطان وسوسته قيمة في نفسك

.

يتبع بإذن الله

جلاء الأحزان

جلاء أحزانك كلها في توحيد المنان سبحانه ....منشورات صفحة من صفحات الفيسبوك

https://telegram.me/jalaa_ahzan

سلسلة علاج الوساوس والاكتئاب

#أشعر_بالراحة_بفضل_الرحمن

الحلقة 10

.

تابع وسائل العلاج المقترحة

-2

تغيير نمط أكلك وحياتك

رياضة خفيفة يوميا ..اتفقي مع أصحابك تتعاونوا على الموضوع ده

متشقيش على نفسك وحاولي تلتزمي

من فضلك مفيش عوائق زيحي أي عائق ..هم خمس عشر دقائق

مش بتحبي تنزلي مارسي رياضة خفيفة في البيت ..إن شاالله الرياضة بتاعت طوابير الصباح

خليها من أولوياتك واكتبي أولوياتك دي واعملي صح ادامها لما تنجزيها ...بجد هيفرق معاك

التمشية وسط خضرة أو على البحر يا أهل اسكندرية =D مفيدة جدا

.

الأكل محتاجين أكل صحي بمعنى أيه

مفيش حاجة اسمها ممنوع السمنة البلدي تماما إلا بقى لو طبيب ثقة قالك كدة لأن فيها فوايد مهمة

زيت الزيتون مفيد

السمك وخصوصا التونة مهم جدا خصوصا للوسواس

الشعير اشربي منه واسألي العطار عن التلبينة أو عن طريقة عمل شايات الشعير

الشعير مفيد جدا للاكتاب بجد مفيد

بيض ولبن وفاكهة خصوصا تفاح

أوصلي لحد المستشفى شوفي عندك أنميا ولا لا وعالجيها ...مش قادرة تروحي المستشفى؟؟ بصي على وشك في المرايا شاحب وشفايفك بيضا؟؟ يبقى كبدة وسبانخ وجرجير وأكلات فيها حديد

ما هو نقص الحديد بيخليك تسرحي ومش مركزة وده أول باب وسوسة

وزن حضرتك الصحي هو الوزن الي نفسيتك فيه بتكون مضبوطة ...أرجوك الريجيم مش عشان تبقي هيكل عظمي ويجيلك لين عظام

.

الاختلاط بالناس

الاختلاط الزيادة بالناس الي يخليك تفقدي شعورك بنفسك وتنسي رغباتك وتغرقي في الناس

وعدم الاختلاط بالناس بحيث أنك تبقي معزولة تماما

الوسط حلو

أنت محتاجة ناس...بس ناس مريحة ...عيدي النظر في صداقاتك والي حواليك متختاريش أحسن الوحشين

يا ستي كوني صداقات على الفيسبوك صداقات مريحة افضل ابحثي

متحسيش بالذنب أنك بتغيري صديقاتك الي مش مريحين...عدم الشعور بالراحة مؤثر سلبي

المرء على دين خليله ..والصاحب ساحب

متصاحبيش حد بيعمل لك هرش نفسي =D

حلو المصطلح ده

حتى لو أنا مسببة لك هرش في نفسيتك ابعدي عني وادعيلي ياستي

ابعدي عنهم وادعيلهم على الأقل فترة لحد ما تقفي على رجلك ...العلاقات السطحية مفيدة وخلي العلاقات العميقة تتكون صح مع ناس مريحة لك

.

بصفة عامة خلي لنفسك مساحة مرونة لتغيير أي نمط متعب لك

.

يا جماعة ده من ديننا والله

كثير ابن القيم بيتكلم عن الحمية في الغذاء والعلاقات والأعمال

وأن الواحد لازم يضبط نمط حياته

لو تأملنا في الكلام ده هتلاقيه اصلا هو ألف باء أي علاج سلوكي

.

يتبع

جلاء الأحزان

جلاء أحزانك كلها في توحيد المنان سبحانه ....منشورات صفحة من صفحات الفيسبوك

https://telegram.me/jalaa_ahzan

جلاء الأحزان:

سلسلة علاج الوساوس والاكتئاب

#أشعر_بالراحة_بفضل_الرحمن

.

الحلقة 11

.

استمتعي بحياتك

شايفة صورة البروفايل بتاعي؟؟ =D

أيوة أهي هنزلها أول تعليق عشان تفضل مع البوست ده لو غيرت الصورة

.

شايفة الراجل ده

الواقع بتاعه شنيع جدا

غيوم ...سمك قرش....مركب لا يسد ولا يغني أصلا

.

ممكن يفضل قلقان وخايف ومرعوب ويقعد ياكل ضوافره

فينقلب المركب بسبب القلق وحركة القلق

أو يموت هو من القلق قبل ما يموت من القرش

أو ينقلب لأن قدره ينقلب يكون عاشله لحظات عصيبة وبرضه مات =D

.

الراجل ده نايم وبيستمتع بالي متاح عنده

هدوءه ممكن يخلي المركب متوازن ..لحد ما حد ينقذه

وحتى لو انقلبت المركب أهو عاشله حبة مبسوط وانبساطه وهدوءه هيخلوه على الأقل يفكر ياستي يسبح يستغفر في آخر عمره =D

يدعي ..ويمكن ربنا ينقذه بدعائه

.

كمان ممكن سمك القرش يزهق فيكمل تجديف ويوصل لبر الأمان

التفكير المنطقي والاستمتاع بالمتاح أفضل بكثير من الغرق قبل الغرق والموت قبل الموت

.

القلق والخوف والحزن ...مش هيغيروا الواقع

القلق على ابنك مش هينقذه ...القلق من المستقبل مش هيغيره!

الي هينقذ ابنك الدعاء والأسباب المشروعة

والي هيغير مستقبلك اجتهادك مع استعانتك بالله

إدارتك لطريقة تفكيرك مهمة جدا

وأول خطوة لإدارة طريقة تفكيرك والحصول على الاسترخاء ...لا يا حاجة مش ممارسة اليوجا والعلاج بالطاقة =D...

في الحلقة الجاية ...بإذن الله ^_^

جلاء الأحزان

جلاء أحزانك كلها في توحيد المنان سبحانه ....منشورات صفحة من صفحات الفيسبوك

https://telegram.me/jalaa_ahzan

الصورة

سلسلة علاج الوساوس والاكتئاب

#أشعر_بالراحة_بفضل_الرحمن

.

الحلقة 12

.

كيف أسترخي؟ كيف أدير حديث النفس

.

1- الرقية

مهم جدا جدا أنك ترقي نفسك بنفسك

طالما أنت تعبانة

حتى المرض العضوي ..الرقية من أسباب الشفاء وهي نوع من الدعاء

أنا أقترح أنك ترقي نفسك يوميا بورد قرآن لا يقل عن جزء

حطي يدك على رأسك وارقي نفسك

وتدبري في الآيات الي بتقرأيها واستشعري الاستعانة بالله ورجاء رحمته

بصي صعبة جدا الرقية في البداية هتتعبي

ابدأي بيها يومك

هتحسي بأنك مش قادرة خصوصا لو أنت مكتئبة

هتحسي بتعب ويشتد الوسواس

ابدأي بالمعوذات وقل هو الله أحد وسورة الفاتحة وآية الكرسي وخواتيم البقرة في يوم أكثر من مرة بحيث لما تبدأي الرقية بالجزء أو ما تصحي يبقى الموضوع أسهل بإذن الله

.

أرجوك الخطوة الأولى الاحتساب...الثانية تغيير نمط الحياة ...الثالثة الرقية ^_^

ده مش خطوات يعني أسبوع لا ...دي خطوات يعني في نفس اليوم أبدأ الثلاثة

أمال الاستمتاع بالحياة دي تبع أيه؟

لا دي لسة هنقول فيهها كلام كثير أنا بس نزلتها بمناسبة الصورة كفاصل إعلاني =D

.

2- ذكر الله

حركي لسانك بالذكر

الذكر يا حبيبة قلبي بيساعدك تسيطي على الهاجس والخاطر

الاستغفار والاستعاذة

الصلاة على رسول الله بكميات ..واستحضري أنه يوم الجمعة تعرض صلاتنا عليه صلى الله عليه وسلم

عندك وسواس قولي الله أكبر وكرريها كثير

الاستغفار الكثير بيوقف الوسوسة

التسبيح والتهليل

عندك تسخط بيلح عليك ومضايقك ...كرري الحمد هيقف

في البداية هيزيد ..وبعدين يخنس

اتفلي على يسارك إذا اشتد واستعيذي بالله فقد ذهب بعض العلماء إلى جواز ذلك لجوازه في الصلاة

الوسواس في اصطلاح الدورة دي هو أي خاطرة بتلح عليك ...القلق والخوف داخل فيها يعني...الغضب من موقف وقاعدة تفتكريه ودمك محروق ومش عارفة تطرديه داخل معانا برضه في اصطلاح الدورة

يعني أي فكرة مش قادرة توقفيها هنعتبرها وسوسة وهنوقفها كدة عشان نسترخى

.

3- ركعتين قيام والدعاء

وياسلام لو بسورة البقرة أو بعضها

وقبل النوم لو مش بتقدري تقومي بالليل

وتدعي بالإلحاح ...كأنك غريق ملهوش حل غير أنه يدعي

بلا يأس ولا استبطاء إجابة

دعاء المفتقر المنكسر الي بيطرق باب الله وهو عارف أنه ربنا كريم وأنه ما منعك إلا ليعطيك ولا ابتلاك إلا ليعافيك ولا حرمك إلا ليمنحك

.

-4

فكري بطريقة منطقية ..تحاوري مع ناس بتفهم واستفيدي منهم أكثر ما تتكلمي

اقرأي وثقفي نفسك بس اختاري كتب كويسة والشيخ أحمد سالم منزل قوائم ممتازة للقراءة والثقافة في كتاب السبل المرضية

.

-5

اقرأي المقال ده من فضلك هيفيدك كثير

https://saaid.net/daeyat/sara/27.htm

.

يتبع بإذن الله

جلاء الأحزان

جلاء أحزانك كلها في توحيد المنان سبحانه ....منشورات صفحة من صفحات الفيسبوك

https://telegram.me/jalaa_ahzan

سلسلة علاج الوساوس والاكتئاب

#أشعر_بالراحة_بفضل_الرحمن

.

الحلقة 13

.

أحسن شيء بنحتاجه مع الوسوسة :

التجاهل

لا مش بس تجاهل ^_^

عبقرية التجاهل

الأفكار بتنصرف زي البصر كدة

المقاومة للفكرة والتفكير في رد عليها ده مش تجاهل

ده عناية واهتمام بيزود الوسواس

مثلا الي عندها وسواس جنسي وبيفضل يلح عليها صورة أو شعور أنها شاذة أو بتفكر في طفل

وهي قاعدة تنفي عن نفسها التهمة وتكلم نفسها وتبكي أنا مش كدة

وسواس الإلحاد وأفكار في ذات الله

وأنت قاعدة تكلمي نفسك وتبكي وتقولي لا أنا مش كدة طب أنا كافرة؟؟ وأنت عارفة الردود على الشبهة وقرأتيها وأنت عارفة أنك مقتنعة أن الشبهة غلط وأن ده وسواس بيضايقك فقط

.

أنت أصلا بتزودي الوسواس

.

تخيلي لو حد ندل وجبان وبيقولك أنا هضربك

تقومي أنت تقولي له لا بلاش تضربني وتبكي وتقولي أنا معملتش حاجة وتبكي

وهو ندل وجبان =D

فيفضل يستمتع بتعذيبك ويقولك هضربك هقطعك ويزيد في وصف طريقة الضرب

أمال الندل ده نعمل معاه أيه؟؟

تضحكي ..تبصي له من فوق لتحت...وتتجاهليه وتمشي وتسيبيه

لا تقفي تكلميه ولا تتوسلي إليه يسكت ولا تاخدي وتدي معاه أصلا

اهو ده عبقرية التجاهل

.

حبيبتي

الوسواس كلب

والكلب لما يهوهو محدش يرد عليه...ولا يرمي عليه حجر فضلا عن مناقشته والكلام معاه

ولا تقنعي نفسك أنك مش كدة ...أنت مقتنعة أنك مش كدة أصلا

تجاهلي...طنشي....

قومي اعملي حاجة مفيدة ...اتكلمي مع حد في أي حاجة ...فكري في شيء مبهج ...بدون توتر من فضلك بدون اضطراب...ببساطة بهدوء ..بثقة ..بابتسامة ...

.

كمان أنت نفسك محتاجة تتعلمي شيء من الواقعية وعدم الإغراق في الخيال ...يتبع بإذن الله

جلاء الأحزان

جلاء أحزانك كلها في توحيد المنان سبحانه ....منشورات صفحة من صفحات الفيسبوك

https://telegram.me/jalaa_ahzan

سلسلة علاج الوسوسة والاكتئاب

#أشعر_بالراحة_بفضل_الرحمن

الحلقة 14

.

شوية واقعية وبلاش إغراق في الصور الذهنية السلبية كثير =D

برضه ده تبع ابن القيم على فكرة

السرحان الكثير والإغراق في الخيال بحيث أن الواقع يتضرر غلط

.

الحل عشان منقعدش نكتب في كلام خيالي =D

.

لو حد انتقدك

لو أنت حاسة بتقصير مش عارفة فين الخلل فيه

.

ورقة وقلم واكتبي النقد وحلليه وشوفي تقدري تعملي أيه وأيه الي مش مهم وأيه الي أولوياتك

نفس الكلام في الخلل

خلي الي قدامك يعمل كدة

الطريقة دي أصلا بصفة عامة هتقلل من كفران العشير على فكرة =D

يعني لو كتبتي أنت عاوزة أيه من زوجك وهو بيعمل فعليا أيه وهو عمل كدة ...90 في المية من المشاكل هتتحل بإذن الله

.

كذلك إغراقك في التفكير وسوء الظن أو حتى الظنون الوحشة وبس

الأفكار الافتراضية

استرسالك في أيه الي هيحصل وهتعملي أيه لما مرات أخو بنت عمة أبوك تقابلك =D

كل الغرق ده عبارة عن (بمصطلح الدورة) وسواس

هيدي للقلق والمخاوف وممكن يعمل لك وسواس قهري باستمراريته وممكن يسبب لك اكتئاب

برضه حله أنك تسيطري عليه بالاقتراحات السابقة لإدارة حديث النفس

.

كمان لما يلح عليك خاطر كويس

ورقة وقلم واكتبيه خلي كراستك في جيبك

أي فكرة حلوة أي خاطرة طيبة أي اقتراحات بتلح وبتضيقاك من الالحاح بس هي جلوة وأنت خايفة تطير

اكتبي

يتبع بإذن الله

جلاء الأحزان

جلاء أحزانك كلها في توحيد المنان سبحانه ....منشورات صفحة من صفحات الفيسبوك

https://telegram.me/jalaa_ahzan

سلسلة علاج الوسوسة والاكتئاب

#أشعر_بالراحة_بفضل_الرحمم

.

15

.

خلينا نتكلم شوية عن الاستمتاع بالواقع .. !

من درر وفوائد كتبت يوما

(250)

.

ألا ترى عيناك جمال غيم السماء كما صفوها؟

وبديع برد السحاب كما حرها؟

ألا تستو لديك زرقة السماء كما ليلها؟

ولا يعكر صفو الزهور ألم أشواكها

ألا تعشق حبات الرمال في الفيافي كما واحاتها؟

ويتنسم قلبك جمال الجبال كما البحار وأمواجها؟

.

وفي كل شيء في الكون لله آيات يرى المتأمل رونقها وبديع صنعه

.

الاستمتاع بالوقع يحتاج إلى

.

1- تغيير ما يمكن تغييره

فكري وابتكري ! وغيري الي مكدرك طالما تقدري تغيريه

.

2- ليس معنى الاستمتاع أني أغرق نفسي في مباح بحيث أضر نفسي ...ولا معناه أني أرتكب محرم وأستمتع بيه

لكن معناه أني أستغل المتاح وأغير الي ينفع يتغير وأجتهد في التغيير واكتساب المهارات وافادة الناس وتبديل الأنماط لحد ما أوصل لوضع مريح ممتع وأقدر من خلاله أستمتع بمجاهدة الباقي

.

3- استمتعي بالأشياء الصغيرة البسيطة ...استمتعي بالعاديات الي محدش بيستمتع بيها عادة لأنها متكررة..استمتعي بالنفس الي بتاخديه ...استمتعي بقدرتك على الابتسام وقدرتك على الغضب .....وتأملي نعمة الله عليك فيها

واحمدي الله عليها واشعر بالامتنان أن الله وهبك

.

4- حتى لو كنا من أهل البلاء في جزئية معينة ..فاحمدي الله على العافية في الجزئيات الأخرى...احمدي الله على أنك قادرة تحمدي وتتأملي وغيرك حرم النعمة دي وقاعد يتسخط

.

5- تأملي في قدرة الله عز وجل واستممتعي

ورقة الشجر...النملة الي بتجاهد عشان تشيل حبة قمح وتطلع بيها وتقع منها وتكرر النزول والحمل والصعود

تأملي في السما...جمالها وقت الغيم ووقت الصفا

تأملي تأمل وفكر صحيح مستحضرة ربوبية الله عز وجل...دي عبادة

.

6- استمتعي بالنافع من الأعمال مهما كانت شاقة عليك

واحتسبيها ...شغل بيتك ...تعبك مع عيالك

الاستمتاع بيقلل الضغط ...الضغط بيزود الاكتئاب والوسوسة

حاولي في البداية تختاري أعمال تقدري تستمتعي بيها ...وحاولي أنك تستمتعي بالمتاح الي مضطرة تعمليه ...خلي الاستمتاع عادة عندك

.

7- استمتعي بالعبادات ...الصلاة حاولي تستمتعي بيها بتدبر الي بتقوليه وبالخشوع واستحضار حب الله عز وجل...اقرأي مقال صفاء الانبجانية للشيخ السكران جميل جميل

الصدقات ...أنك ترسمي بسمة على وجه شخص تعيس ...

استمتعي بصبرك على الوسواس والاكتئاب ^_^

استمتعي باحتسابك لعصرة الألم ....استمتعي بقوتك وأنت بتتجاهليه مستعينة بالله

استمتعي بمناجاتك الحارة بالدعاء

.

استمتعي <3

برضه ده من ابن القيم =D

وأنا بكرر التنبيه

توظيف كلام ابن القيم بالشكل ده هو الي بعمله في الدورة دي

هو نوع من الربط مش بقول أن ابن القيم كان بيقول الي أنا بقوله بنصه

واصراري على تكرار أن ده من كتب ابن القيم هو نوع من العرفان <3

جلاء الأحزان

جلاء أحزانك كلها في توحيد المنان سبحانه ....منشورات صفحة من صفحات الفيسبوك

https://telegram.me/jalaa_ahzan

دورة علاج الوساوس والاكتئاب

#أشعر_بالراحة_بفضل_الرحمن

.

حلقة 16

.

تنبيهات مهمة لمريض الوسوسة

.

=

شعورك بعدم القدرة على التفريق هل هذا منك أم هو وسواس هو شعور وهمي أصلا داخل في الوسواس

أنت تفرقين والدليل ببساطة : حزنك من هذه الوسوسة

حزنك وتعبك دليل رفضك وردك واعتراضك

حتى في برودك تجاه الوسوسة وشعورك بالتبلد هذا يعتبر انعكاس لرفضك وبلوغك من الرفض حدا كبيرا جدا كذلك

كل منكم يوقن أن هذا الوسواس ليس منه وأنه غير مقبول عنده وأن ده مش أنا ... وعندكم دلائل ..فقط انتن توسوسن هل هذا منكن أو ليس منكن هل هذه الدلائل كافية أم لا ...أنا أقول لك : كافية وشرعا هي كافية جدا ....اجزمي أنه ليس منك وأنك ترفضينه ثم تجاهليه ..ينتهي الأمر بإذن الله.

.

=

عندما يشتد الوسواس ويعتصر قلبك مرارة عدم التفريق

أنصحك بهذا الدعاء :

أعوذ بكلمات الله التامات التي لا يجاوزهن بر ولا فاجر من شر ما خلق وذرأ وبرأ، ومن شر ما ينزل من السماء، ومن شر ما يعرج فيها، ومن شر ما ذرأ في الأرض، ومن شر ما يخرج منها، ومن شر فتن الليل والنهار، ومن شر كل طارق إلا طارقا يطرق بخير يا رحمن

.

والرقية

وسورة البقرة

والتكبير

واتحركي من مكانك وقومي اتوضي

.

واشتكي لربك وناجيه وأخرجي ما عندك ولو في غير صلاة وقولي يارب أنا مش كدة ومش عاوزة أكون كدة

أختي: أنت فعلا مش كدة <3

.

=

الطلعات الأولى صعبة بس ممكن إلا إذا كان معاك مع الوسواس اكتئاب

تابعي الحلقة الجاية

جلاء الأحزان

جلاء أحزانك كلها في توحيد المنان سبحانه ....منشورات صفحة من صفحات الفيسبوك

https://telegram.me/jalaa_ahzan

دورة علاج الوسواس والاكتئاب

#أشعر_بالراحة_بفضل_الرحمن

.

17

.

تنبيهات لمريض الاكتئاب

.

أنا عارفة كويس جدا يمكن أكثر مما تتخيلي أن في وقت الاكتئاب الخفيف والمتوسط أنك بتكوني عاجزة عن الحركة في اتجاه إيجابي ..فضلا عن حالات الاكتئاب الحاد يعني

وأوعي تفتكري أني بتكلم وأنا قعدة في التكييف ...في زمن زي زماننا محدش مش بيصاب باكتئاب ومش بيمر بحالة ولو لفترة مؤقتة...أنت بس مش متخيلة أني أشد ألما منك عشان أنت غرقانة في عرق اكتئابك <3

اتركي نفسك بهدوء...كأنك في حمام سباحة ...هتلاقي جسمك بيطفو على الماء افردي ذراعيك ..استرخي ..تأملي السماء وابدأي حركي رأسك وشوفي الدنيا صح حبيبتي

.

ابدأي بعمل قلبك : الاحتساب

وأنت غرقانة كدة في الاكتئاب احتسبي التعب ده ..دي لحظة الاسترخاء المطلوبة عشان نعمل عملية الطفو ^_^

.

إن شاء الله هتكوني بخير وربنا مش هيضيعك

عمل قلبك الثاني المطلوب: رجاء رحمة الله والأجر <3

.

ثالث عمل قلب : رغبتك في الخروج من الي أنت فيه

أنت بتكوني في حالة استمتاع بتعذيب نفسك ....أنت مبسوطة وأنت كدة

لحظة فارقة : أنا معنديش مشكلة أعيش لي يومين مسترخية بمزاجي وهادية ...لكن مش هسمح لنفسي تغرق وتقتلني والشيطان بيتفرج ومبسوط ...

بطلي تأنيب...استرخي ...احتسبي ....رجاء رحمة الله

.

ابدأي بالاستغفار أو الحمد أو أي ذكر حبيب لقلبك مع معرفة أجره

وصلي ركعتين قيام خفيف جدا قبل ما تنامي بعشر آيات فقط وأنت قاعدة ...مستحضرة الأجر

في الصباح قولي الذكر الي هو : سبحان الله وبحمده عدد خلقه ورضا نفسه وزنة عرشه ومداد كلماته 3 مرات

وعاوزاك تبتهجي جدا وأنت بتستحضري الأجر الكبير أوي فيه

.

لاحظي أنت نفسك بتقاوم أصلا أنك تخرجي من الحالة دي ...لازم شوية إرادة مستعينة بالله عشان كدة قلنا نبدأ بأعمال القلب وأي ذكر خفيف

.

شراب الشعير بكميات هيفرق معاك حقيقي جدا

جلسة في حديقة هتفرق معاك ...صديقة وفية تجبرك تروحي حديقة وتخليك تتمشي شوية معاها بعد ما تجلسي في الخضرة شوية

.

مش قادرة تنزلي ...شغلي فيديو للبحر وصوت البحر أو العصافير أو أي شيء مبهج من الطبيعة الي ربنا خلقها واتفرجي على صور من جوجل فيها شجر وخضرة ...تأملي وسبحي

.

يتبع بإذن الله

جلاء الأحزان

جلاء أحزانك كلها في توحيد المنان سبحانه ....منشورات صفحة من صفحات الفيسبوك

ورة علاج الوسواس والاكتئاب

#أشعر_بالراحة_بفضل_الرحمن

.

18

.

تصحيح المفاهيم

.

محتاجين نصحح مفاهيمنا : الشرعية من فقه طهارة وأعمال قلوب والأخلاق

محتاجين نصحح مفاهيمنا عن الشهوة

.

لما تتعلمي فقه الطهارة صح وتعرفي أن الي بتعمليه زيادة عن كدة غلط وأن من الفقه تجاهل وسوستك

لما تسألي شيخا ثقة عن الحكم ويقولك ويجزم لك أن التجاهل هو الصواب وأنك مأجورة

وأن وسوستك أنك كافرة وملحدة وو ده أي كلام وطنشي

كلمة طنشي وتجاهلي بلسم ...برد على قلبك

اسمعيها من ثقة واسألي شيخا ثقة واسمعيها منه واستمتعي بيها جدا ..سجليها أو خدي سكرين شوت وكل ما تتعبي اقرأي الكلمة واستمتعي ^_^

ونفذي التجاهل زي ما شرحتهولك في عبقرية التجاهل

.

أعمال القلوب

انصحك بكتيبات الشيخ محمد صالح المنجد أو مجموعة الأشرطة بعنوان أعمال القلوب له

الحكاية أننا معندناش فقه كبير بمعاني أعمال القلوب زي الصبر والاحتساب والرضا والرجاء والخشية

عندنا لبس فيها اللبس ده بيؤثر سلبا في نفسيتنا

.

هنفهم أن الصبر مش معناه ترك الأسباب ولا معنى الرضا أننا نرضى بالغلط

هنفهم أن الرجاء ده من أهم أعمال القلوب وأن حب الله ده شعور صحي وجميل جدا

هنفهم أن الخشية عمل وفيها حياء جميل مش جلد ذات واستمتاع بتحطيم النفس

هنفهم أن السماحة والتسامح والعفو مش معناه أنك تيجي على نفسك وتحطميها

وهنفهم أن ديننا مش زي النصارى الي يضرب اديله خدك التاني ...هتفهمي أن لك حقوق كثير ولك حقوق في ردود أفعال مشروعة لك وده هيهدي أعصابك جدا وهيعينك

.

كمان هنفهم يعني أيه كبر وإعجاب بالنفس ويعني أيه تواضع ويعني أيه رفق..هم مش في المجموعة دي بس لازم نتعلمهم وأنصح بمجموعة شرح مدارج السالكين للشيخ وليد المنيسي

فيه منظومة اسمها الكبر والتواضع للشيخ كمال مشروحة على يوتيوب

.

الكلام ده لما هتتعلميه صح هيقل التحسس المرضي وهيقلل تأنيبك لنفسك وشعورك بالضياع لما تتصرفي صح ويبدأ وسوسة أنك غلطتي وأنت واثقة أن أي تصرف تاني كان مينفعش وظلم لك ومش عارفة توقفي الوسوسة مثلا <3

هيساعدك مقابل التأنيب المرضي لنفسك أو من غيرك الي بيحطم أعصابك وأنت أحوج ما يكون للهدوء

وهتفهمي أن الصح كذا وتحاولي تعمليه

.

يتبع بإذن الله

جلاء الأحزان

جلاء أحزانك كلها في توحيد المنان سبحانه ....منشورات صفحة من صفحات الفيسبوك

https://telegram.me/jalaa_ahzan

دورة علاج الوسواس والاكتئاب

#أشعر_بالراحة_بفضل_الرحمن

.

19

.

تنبيهات لمريض الخوف والقلق المرضي

.

مشكلة الي عنده القلق ده انه متخيل انه قلقه هو الي مانع المصايب تحصل ..

انت تخيلك ده مش مستحضراه يعني بدليل اني لو سالتك القلق ده منع الشر؟ هتردي بنلقائية لا

لكن فيه شعور داخلي جوة اوي انه لو بطل قلق هتحصل مصيبة

براحة كدة ركزي

جالك الخاطر ده ادعي بالخيرات والعافية من كل الي انت خايفة منه ..وكل ما يجي الخاطر ادعي..وقولي لنفسك ربنا الحافظ وقلقي وخوفي مش بيمنع حاجة...ربنا لا تحملنا ما لا طاقة لنا به وامنحنا ولا تمتحنا...

وعليك وعلى الرقية والاذكار والقران وتفسيره ولو قليل كل يوم...كل ما تتعرفي على صفات ربنا كل ما يهدى قلبك ويفوض امره لله ويوقن ان ربنا حكيم ورحيم ..ما يفعل الله بعذابكم ان شكرتم وامنتم؟

وظبطي اكلك خصوصا لو انت حامل او بترضعي لازم تتاكدي من انك بتاخدي غذا متوازن مليان كالسيوم حديد بوتاسيوم..الخ

.

يتبع

جلاء الأحزان

جلاء أحزانك كلها في توحيد المنان سبحانه ....منشورات صفحة من صفحات الفيسبوك

https://telegram.me/jalaa_ahzan

دورة علاج الوسواس والاكتئاب

#أشعر_بالراحة_بفضل_الرحمن

.

20

.

عودة لتصحيح المفاهيم

طبعا أنا مش هقدر أصحح كل المفاهيم لكن أنا هختار شوية حاجات أتكلم فيها وإن قدر الله لنا دورة مخصوصة عن تصحيح المفاهيم يكون بالتفاصيل المملة

ونصيحة عامة ومهمة

ادرسي واتعلمي واسألي

لا تكتفي بالصورة الي في ذهنك دايما ...لو انحبست مع عقلك في قمقم لضللت

بجد اخرجي من دايرة نفسك الضيقة واسمعي وجهات نظر أخرى وناقشي ناس عاقلة واسمعي أكثر مما تتكلمي

.

=

أول مفهوم محتاج تصحيح

البلاء وده اتكلمنا عنه كثير فمش حابة أعيد راجعوا الحلقات

الخلاصة أن أي شوكة تتشوكي بيها حتى لو أنت الي تسببتي في الأذية لنفسك

حتى لو أنت اللي غلطانة

ده بلاء احتسبيه واستبشري بفضل الله أنه رفع درجة أو محو سيئة

.

=

من أهم تصحيح المفاهيم الي محتاجينها

أن الدنيا كدر ودار ابتلاء لم تصف يوما لامرأة ولا لرجل

وأن الآخرة خير وأبقى

بس أحنا لنا حقوق ومحتاجين نعيش بوضع مريح

والشرع ممعنكيش أبدا تغيري الي تقدري تغيريه في حدود الشرع

احرصي أنك تتعلمي حقوقك الشرعية وتسألي عنها متتكسفيش من ده

.

=

الدين مش خنقة

محتاجين نفهم يعني أيه زهد سني ويعني أيه ورع سني ...وأن نظام الدروشة والزهد في كل شيء وأنك عشان تكوني متدينة ده مش هو الدين

وأن التضييق على النفس فيما أحل الله من مداخل الشيطان

.

=

محتاجين نفهم كويس ازاي أفكر تفكير منطقي وأن كثير حل 90 في المية من مشاكلنا أننا مأزمين في حاجات أصلا مش أزمة

يتبع

جلاء الأحزان

جلاء أحزانك كلها في توحيد المنان سبحانه ....منشورات صفحة من صفحات الفيسبوك

https://telegram.me/jalaa_ahzan

دورة علاج الوسواس والاكتئاب

#أشعر_بالراحة_بفضل_الرحمن

.

21

.

تصحيح المفاهيم

"كل واحد في نفسه ملك" !

غلط يا فندم...أنت مش ملك ...أنت من عامة الشعب انزلي من فوق ...انزلي انزلي <3

.

أنت ممكن تغلطي أه والله

ممكن تغلطي وبعدين مطلوب تستغفري وتتوبي.

ركزي معايا

.

خرجت على أخواتها في الله تعظهم وتنصحهم بالتدرج في الطاعة وترك اليأس من رحمة الله والتوبة مع تكرارها وعدم اليأس إذا أحدثنا ذنوب لأن الله غفور رحيم يقبل التوب ويغفر الذنب ويعفو عن السيئات <3 <3

كررت كثيرا نحن نحتاج إلى جهاد طويل المدى وكلنا بنغلط وبنقع في الذنوب <3 <3

.

لكن في الحقيقة لا تطبق هذا الكلام وتعامل نفسها أنها مختلفة ويصبها الاحباط لو تفكرت أن أمامها جهاد طويل وأن الانجاز البسيط والطاعات الخفيفة والتدرج في الطاعة والأخلاق وأنه يمكنها أن تأخذ بالأقل وتبدأ بركعتي قيام فقط ...كل هذا فوق طاقتها**!!** هي تريد أن تكون في أعلى درجة ولا تقبل بالدونية

.

خطأ

بلاش تهويل واستمتاع بتعذيب النفس وتوبيخها واهانتها

انت مش معصومة وكل ابن ادم خطاء

وانت انسانة عادية ممكن تغلطي على فكرة وتستغفري وتتوبي

وعادي كمان ممكن تضعفي تاني وتغلطي تاني وعاشر كمان ..وبعدين تتوبي

وربنا خلقك في الدنيا عشان تجاهدي وتحاولي

لم يخلقك ملاكا لا ينبغي لك الخطأ وهو الكريم العليم بخلقه وبضعفهم

ومن كيدك للشيطان اذا اذنبتي تتوبي مش تيأسي من رحمة ربنا

.

احنا بنبالغ في تقدير نفسنا فلما بنغلط بنقتلها ونعذبها عشان متوقعناش نغلط

حاولي تفهمي اننا عيال بنغلط كثير ونكرر نفس الاخطاء وإننا لسة في كي جي وان عادي ولسة هنبقى في اولى ابتدائي وهكذا

.

ربنا جعلنا حل اسمه التوبة والانكسار لله وفتح للحل ده باب اسمه باب التوبة وجعل له عمل قلب اسمه الرجاء والمحبة والافتقار ويفرح بعبده اذا تاب

قال النبي صلى الله عليه وسلم : أذنب عبد ذنبا فقال: أي رب أذنبت ذنبا فاغفر لي، فقال: علم عبدي أن له ربا يغفر الذنب ويأخذ به، قد غفرت لعبدي، ثم أذنب ذنبا آخر، فقال أي رب أذنبت ذنبا آخر فاغفر لي، فقال ربه: علم عبدي أن له ربا يغفر الذنب ويأخذ به، قد غفرت لعبدي، فليفعل ما يشاء."

يعني طالما العبد مقيم على تكرار التوبة فلا يضره انه يضعف ويكرر المعصية...ده مش تهوين للذنوب وجرأة عليها لكن تشجيع على التوبة مهما تكرر الذنب وتعليم رجاء رحمة الله

اعرفي أختي الحبيبة

أنت بشر من البشر الذي خلقه الله ...لم تولدي كاملة ولن تصيري كاملة في لحظة ولا ليلة

الكمال البشري يأتي بالتدريج شئت أم أبيت ويأتي مع الوقت

طريقة : هذا لا يليق بي: قبل الذنب حسنة جدا عشان تمنعك من الذنب ..وقتها الأنفة والعزة والكبرياء الي يمنعوك تذنبي

لكن ضعفتي ووقعتي وكلنا بنقع ..والي ميحسش أنه بيذنب وبيغلط ده هو الي عنده مشكلة

فبعد الذنب لا ينبغي أن تستخدميها مع نفسك

استخدمي طريقة: قد أذنبت يارب فاغفر واعفو عني فأنا عبدك الضعيف المنكسر الفقير إليك الذي لا رب له ولا ملجأ إلا أنت ...طرقت بابك يارب فلا تطردني ولا تحرمني وتوفني مسلما وألحقني بالصالحين

.

يتبع

جلاء الأحزان

جلاء أحزانك كلها في توحيد المنان سبحانه ....منشورات صفحة من صفحات الفيسبوك

https://telegram.me/jalaa_ahzan

دورة علاج الاكتئاب والوسواس

.

#أشعر_بالراحة_بفضل_الرحمن

.

22

.

تصحيح مفاهيم :

الشهوة! والتفكير في الشهوة

دي رسالة كنت كتبتها ردا على عدة أسئلة بنفس المحتوى بصيغ مختلفة عن الشهوة والتفكير في الشهوة وممارسة العادة السرية

عادة الي عندها وسواس جنسي بتقع في العادة السرية وده بيزيد الضغط العصبي والانطواء والتعب النفسي و..الوسواس طبعا

والأسوأ أن البنات بتصوم ومتخيلين أن الصيام هيمنع عنها ضغط الشهوتو وده غير صحيح وراجعي شيخ إذا كان الحديث داخل فيه النساء ولا لا .

راجعي طبيب إذا كان الصوم أصلا مناسب لصحتك ولا لا

شكوى متكررة:

البنات الي بتصوم وهي عندها وسواس جنسي الوسواس بيزيد ! ضغط الشهوة بيزيد

ده له أسباب وتفسير مش حابة نخوض فيها

.

اول شيء لازم تستوعبيه ان الشهوة زي الاكل والشرب فمينفعش تقاوميها بالشكل ده والا هتزيد :))

ركزي معايا دي اهم نقطة في علاج الموضوع :

متقاوميش - متحزنيش - متعتبريش نفسك مش طبيعية!

المقاومة زي ماتكلمنا في عبقرية التجاهل هي نوع من الاهتمام والوسوسة بتزيد مع الاهتمام

.

امال ايه استمر؟

لا

تجاهلي الموضوع وانشغلي بشيء بتحبيه وقللي الضغوط

1- ضغط المثالية...انت عادية نفضي فكر الرهبان والعامة ده من مخك...الرسول تزوج 9 وطاف عليهم بغسل واحد..سيدنا سليمان طاف على 99 امراة في ليلة...كمال البشر في الشهوة مش في كبتها

.

2- ضغط الشغل والدراسة ووو "بدون استمتاع"

اتبسطي بدراستك وبشغلك وغيري لحد ما توصلي لوضع مريح وممتع ولو جزئيا بحيث تقدري تزودي استمتاعك حتى لو هي دراسة بسيطة ..حبيها وصاحبي الكتب

متخليش مشاعرك تبقى عملالك ضغط

انا عرفة انك غالبا بتفكري انك عندك نعم "اكبر منك" وانه ساعات بتقولي انا منافقة ..غلط...محتاجة تصحيح مفهوم النفاق

واطلب علم شرعي لنفسك مش عشان تكوني مفتي ولا تساعدي الناس ولا تتصدري ...علم بسيط لنفسك لاستمتاعك واعرفي ان العلم الخشية...العلم عشان نقرب من ربنا ...نحبه...نتعرف عليه وعلى شرعه..حبي العلم ..خلي عندك فضول وتشويق...متذاكريش "واجب" استحضري فضل العلم واسمعي حاجات عن فضل العلم الشرعي واتبسطي واستمتعي بكل طاعة ومعلومة

فكي نفسك شوية يا حبيبتي اتبسطي استمتعي بنعم الله عليك .مهم جدا انك تستحضري حب الله ورجاء رحمته مش بس عقابه....متضيعيش سنين عمرك وتندمي...طاعة ربنا حب وسعادة وانطلاق وانجاز...انت خفيفة مش بتجرجري عيال استمتعي

أختي المتزوجة أنت كمان أنت عندك زوجك عيشي معاه واتبسطي بلاش حياء كاذب مذموم استمتعي ده حقك

ولو كبيرة في السن وضيعتي سنين عمرك كفاية الي ضاع عيشي الي متاح استمتعي

.

== من ضمن التجاهل انك متفكريش في المشكلة...التجاهل يعني لما يجيلك خاطر الشهوة متتوتريش متحزنيش اضحكي وفكري في حاجة تانية لذيذة ..ان شاالله توم وجيري :))

.

لو تصرفتي مع نفسك بطريقة الطف من كدة هتسمع كلامك

نفسك زي الطفل الصغنن ترفقي بيه..وخديه بشويش ..مرة بحزم ومرة بحب ...لكن لا قسوة ولا اهانة

.

انت متخيلة انك بذلتي جهد ومفيش نتيجة الحقيقة انت بتقاومي حاجة طبيعية عندك زي الاكل والشرب فبتزيد...المقاومة مش شرط وقت التفكير لكن بعده

متقاوميش لكن تجاهليها...

ولو غلبتك شهوتك ووقعتي في شيء غلط ..عديها واستغفري ومتفكريش في الي حصل بل تجاهليه ..قولي ربنا غفور رحيم وانا بستغفر وهعمل طاعات كثير بحبها .

مش هي معصية..كاثريها بالطاعة واستبشري متقلقيش..إن الحسنات يذهبن السيئات

.

انا عرفة انك بتقولي في نفسك طب ماتا لجأت إلى قيام الليل والدعاء والاستغفار،وزمانك بتفكري بطريقة العجز وان ربنا مش هيتقبل منك

وانا هقولك

بل الجأي لله ...أن يشرح صدرك ويذهب عنك الحزن

وصلي القيام لله واعملي الطاعة لله ...عشان تكاثري الذنوب مش عشان تبقي معصومة

.

مين قال ان الذنوب سبب عدم القبول؟ اذا كان كل ابن ادم خطاء واحنا بنعمل الطاعة عشان يغفر ويرحم ويعفو ويتكرم

يا بنتي...الله اكرم واعظم وارحم مما تظنين...بل قولك انه لا يقبل منك لانك على ذنب هو اعظم من الذنب!

هو الشكور...غني عني وعنك ...يريد قلبك فاجعلي قلبك يسجد تحت العرش منكسرا...فيجبر عثرتك ويعفو عنك

يا ابنتي

اهل السنة يقولون مرتكب الكبيرة تحت المشيئة...ليس محبط العمل كافر ..فكيف بمرتكب الصغيرة واللمم..واعرفي انه كل ما دون الزنا فهو صغائر....ان مش بسهل لك المعصية لكن خففي على نفسك عشان تقدري تتقدمي

يا ابنتي

سقت بغي كلبا فغفر الله لها برحمتها اياه

يا ابنتي

رجل قبل امراة وفعل وفعل ولم يبلغ الزنا فنزل فيه قوله تعالى ":اقم الصلاة طرفي النهار وزلفا من الليل ان الحسنات يذهبن السيئات"

يا ابنتي

دعي عنك هذا الفكر الخطأ واقبلي على رب غفور رحيم...

.

شعور الانسان بعظم "كل" الذنوب باعتبار اننا عصينا "الله عز وجل" هو شعور حسن

لكن التضخيم لذنب معين والمبالغة في الصدمة غلط انت بشر

عادي بتغلطي ونتوب ونستغفر ونغلط تاني ونستغفر ونتوب وهكذا

.

انت ممكن تكوني وقعتي قي العادة السرية

من مشكلات العادة السرية انها

بتسبب شعور بالذنب شديد واكتئاب واجتقار للنفس

والشعور بالاحباط ده بيزودها

فبنكون في دايرة مقفولة

عادة سرية - احباط - عادة سرية تاني - احباط اشد - عادة سرية ......الخ

فشعورك بالاحباط واحتقار نفسك ووو مش شعور صحي ولا مطلوب شرعا

المطلوب شرعا انك يكون عندك امل في عفو الله ورجاء رحمته وخوف غضبه ..تكوني في ثقة برحمة الله تكوني مستشعرة الافتقار الى الله

اقرأي كتاب الافتقار إلى الله لب العبودية للشيخ الصويان

وده موقع لعلاج إدمان المواقع الإباحية والخدمات مجانية

http://antiporngroup.com/

.

انا عرفة انك بتقولي في نفسك ان ربنا اداكي نعم وانت بتقابليها بمعصية

.

التفكير ده غلط

وقعتي في ذنب ما - ده عادي انت مش ملاك

استغفارك وجهادك توفيق من الله - وهو ده الصح

المؤمن يتقلب بين نعمة يشكرها

وذنب يستغفر منه

وبلاء يصبر عليه

وهؤلاء الثلاثة هم عنوان السعادة

فلا ينبغي ان ينظر الانسان للنعم باعتبار انه ميستحقش عشان هو بيعمل ذنب

.

بالله عليك الله اعطانا البصر وفيه ناس محرومة

يعني نستحق نعمة البصر؟؟ لا والله محض فضله وكرمه...بلاش ..احنا منستحقش نعمة الماء البارد أصلا ..لكنه يرزق لأنه الرزاق ويعفو لأنه العفو الغفور الكريم ..ويثيبك على الطاعات رغم نقصنا وأنها حاجات بسيطة جدا لأنه الشكور ويفرح بتوبتنا لأنه الرب العظيم الكريم الجواد

.

اشكري وانبسطي وافرحي بفضل الله واسالي الله حفظ النعم

احنا مش مستحقين لحاجة خالص لكن فضل الله واسع ..ربك كريم

وكتب الله على بني ادم انهم بشر يخطئون فيستغفرون فيغفر..يجاهدوا ويصبروا فيحبهم الله

لو كانت النعم مقابل الطاعة ...يبقى رحنا في داهية..

.

كلنا على باب الله..مش مطلوب متغلطيش...مطلوب تعرفي قدرك وقدر مولاك وخالقك...تمشي في الطريق تحاولي

.

وفقك الله يا ابنتي

جلاء الأحزان

جلاء أحزانك كلها في توحيد المنان سبحانه ....منشورات صفحة من صفحات الفيسبوك

https://telegram.me/jalaa_ahzan

دورة علاج الاكتئاب والوسواس

.

#أشعر_بالراحة_بفضل_الرحمن

.

23

.

تصحيح المفاهيم

.

فيه فرق بين أننا نكظم الغيظ ونصبر

وبين أننا نكبت ونكتم فننفجر =D

.

الكف عن الشكوى والصراخ والجزع والمعاصي بطريقة شرعية بيكون عمل قلبك حاضر فبيفرغ بطريقة سلسلة الضغوط دي

مش هتيجي من أول مرة

ولا تاني مرة

ولا عاشر مرة

هتجربي مرة وتنفجري

وتجري التانية وتحسي بالكبت

وتجربي التالتة وتستحضري عمل القلب شوية وبعدين ترجعي تاني

.

عادي

اهم شيء لما تفرغي متغلطيش ...بلاش غيبة ولا نميمة ولا توقيع

فرغي على ورق

الأعلى أنك تفرغي في سجدة وصلاة

.

ده مش هيجي إلا بفهم معاني الشكوى والفرق بينها وبين الإخبار بالحال وكظم الغيظ والعفو والصبر والجزع ووو

.

تعاملي مع الأمر ببساطة

عندك هدف عاوزة توصلي له هتوصلي إن شاء الله وسجلي تطوراتك وافرحي بيها

عادي لو نزلتي مرة

أهم شيء كوني على الطريق <3

جلاء الأحزان

جلاء أحزانك كلها في توحيد المنان سبحانه ....منشورات صفحة من صفحات الفيسبوك

https://telegram.me/jalaa_ahzan

دورة علاج الاكتئاب والوسواس

#أشعر_بالراحة_بفضل_الرحمن

.

24

.

الفرق بين الحزن الي يخلينا نزيد الطاعة أو نجاهد المعصية وبين الإحباط والقنوط

طبيعي لو الواحد عمل حاجة غلط لازم يتضايق بس مش لازم يقتل نفسه

.

يتضايق الضيق الطبيعي الي يساعد على الخروج من المشكلة مش الضيق الي يزيدها

فرق بين الحزن الي يخلينا نزيد الطاعة او نجاهد المهصية

والاحباط والقنوط الي يخلينا نضعف ونقتل نفسنا معنويا فنقع في الوحل

المعصية بحر شهوة وقعنا فيه..كلما حركت ذراعيك بذعر ازددت غرقا وابتلعتي الماء..في حين الهدوء والنوم على الظهر بهدوء ..قوة الاعصاب وقبل كل دة الاستعانة بالله ...توصلك لبر الامان

فيه حاجة مهمة جدا كمان الي بيوصل لمرحلة أنه يقتل نفسه أحب أقولك انت محاولتيش تبطلي...انت بتوبخي نفسك وبتستمتعي بجلدها واشعارها بالعجز والهوان!

بتحتقريها مش بتاخدي بايدها...بترميها بالوحل مش بتنظفيها...بتضربيها مش بتعلميها..بتمكني منها الشيطان مش بتبعديه عنها

رفقا بنفسك عشان تقدري تساعديها..انت محاولتيش لسة اصلا ..كل ده كنت بتستمتعي وتجلدي نفسك مقابل المتعة مش اكثر ...المقاومة الصخيحة لسة جاية ان شاء الله

تخيلي لو بنوتة قالتلك انا بعرف شاب ...شتمتيها وهزاتيها واهنتيها....النتيجة هتكمل علاقتها بالشاب!

انت بتعاملي نفسك كدة فهي بتضعف اكثر وبتستسلمي للغلط

.

لاحظي أن المفهوم ده الخلل فيه بيدي للاكتئاب والوسوسة

يتبع بآخر الدورة <3

جلاء الأحزان

جلاء أحزانك كلها في توحيد المنان سبحانه ....منشورات صفحة من صفحات الفيسبوك

https://telegram.me/jalaa_ahzan

دورة علاج الوسوسة والاكتئاب

.

#أشعر_بالراحة_بفضل_الرحمن

.

25

ختاما

.

الكلام الي كتبناه ده محتاج في تطبيقه تغيير شامل للحياة

الرقية هتاخد وقت وممكن تستغرق منك كثير

العلاج النفسي عامة بيحتاج وقت وصبر وجهد وإرادة

حاولي تكتبي لنفسك جدول من خلال الي قراتيه وترتبي أنت هتعملي أيه

لو مش قادرة خالص تاخدي خطوة اذهبي لطبيبة نفسية

.

الي بتعاني من الوسواس والاكتئاب أظن الدورة والتعليقات حسسوك أنك مش لوحدك أنت مش غريبة ولا شيء متفرد ..كثير زيك ممكن نتعاون ونخرج من البحر المظلم بإذن الله

.

الي مش بتعاني من الوسوسة والاكتئاب أظن الدورة دي وصفتلك كم المعاناة الي ممكن يكون غيرك بيعاني منه

بعض التعليقات وضلحتلك أكيد أن الموسوس كثير رافض الي هو فيه فمتأنبيهوش ومتشعريهوش أنه عبء عليك ...متكونيش عون للشيطان على أخواتك

تجاهليها أنت =D

لو تقدري تساعديها وده يحتاج أنها تكون واثقة فيك وتكرري عليها بهدوء طنشي وكبري دماغك وتلهيها عن الوسواس بمواضيع مثيرة لها

.

محتاجين نقرأ الكلام ده أكثر من مرة ومحتاجين نحاول نقرأ ونسمع المواد المقترحة خلال الدورة

عندنا شغل وورانا أعمال ...معانا وقت إن شاء الله ...احنا على الطريق بنحاول ...هدي أعصابك ورانا شغل بس مش مضغطين ...شغل نستمتع بيه <3

تمت الدورة بحمد الله ومنته وفضله

جزاكم الله خيرا وبارك فيكم

سبحانك اللهم وبحمدك أشهد ألا إله إلا أنت أستغفرك وأتوب إليك

جلاء الأحزان

جلاء أحزانك كلها في توحيد المنان سبحانه ....منشورات صفحة من صفحات الفيسبوك

https://telegram.me/jalaa_ahzan